



2010

2011

YOGA

Yoga – der sanfte Weg zur Harmonisierung zwischen Körper und Geist.

Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen wird das Ziel verfolgt, nicht nur in den Übungsstunden, sondern auch im Alltag entspannter und ruhiger, aber auch konzentrierter, aufmerksamer und insgesamt ausgeglichener zu leben.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen. Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Sp3.200H Herma Wildenhayn

6.9.-13.12.10, 26 UStd.
13 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.201H Herma Wildenhayn

6.9.-13.12.10, 26 UStd.
13 x Mo, 19.45-21.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.202H Heilwig Groß

7.9.-14.12.10, 21 UStd.
13 x Di, 10.45-12.00 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 45,20 (erm: € 24,60) TN: 10-12

Sp3.203H Rita Hannemann

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 16.00-17.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.204H Rita Hannemann

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 17.45-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.205H Jochen Becker

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.206H Jochen Becker

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.207H Sigrid Heger

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 16.00-17.30 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-20

Sp3.208H Sigrid Heger

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 17.45-19.15 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-20

Sp3.200F Herma Wildenhayn

7.2.-23.5.11, 28 UStd.
14 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.201F Herma Wildenhayn

7.2.-23.5.11, 28 UStd.
14 x Mo, 19.45-21.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.202F Heilwig Groß

8.2.-24.5.11, 23 UStd.
14 x Di, 10.45-12.00 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 48,40 (erm: € 26,20) TN: 10-12

Sp3.203F Rita Hannemann

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 16.00-17.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.204F Rita Hannemann

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 17.45-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.205F Jochen Becker

23.2.-8.6.11, 28 UStd.
14 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.206F Jochen Becker

23.2.-8.6.11, 28 UStd.
14 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.207F Sigrid Heger

9.2.-25.5.11, 28 UStd.
14 x Mi, 16.00-17.30 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

Sp3.208F Sigrid Heger

9.2.-25.5.11, 28 UStd.
14 x Mi, 17.45-19.15 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

2010

2011

Sp3.209H Heilwig Groß

9.9.-16.12.10, 17 UStd.
13 x Do, 18.00-19.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.210H Heilwig Groß

9.9.-16.12.10, 17 UStd.
13 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Yoga-Vorkenntnissen geeignet. Bereits gelernte, aber auch neue Asanas und Asanavarianten werden geübt und vertieft. Neben den Körperübungen werden Atem- und Meditationsübungen vermittelt.

Sp3.211H Heilwig Groß

7.9.-14.12.10, 21 UStd.
13 x Di, 9.30-10.45 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 45,18 (erm: € 24,59) TN: 10-12

Sp3.209F Heilwig Groß

10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 18.00-19.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.210F Heilwig Groß

10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.211F Heilwig Groß

8.2.-24.5.11, 23 UStd.
14 x Di, 9.30-10.45 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 48,40 (erm: € 26,20) TN: 10-12

TAI CHI

Tai Ji Quan (Tai Chi)

„In jeder Bewegung muss der ganze Körper leicht und beweglich sein, und alle seine Teile müssen miteinander verbunden sein wie Perlen auf einer Schnur.“ (Chang San-Feng)
Tai Ji Quan ist eine uralte Form der chinesischen Körperkultur. Eine Folge weicher, fließender Bewegungen fördert die innere und äußere Entspannung, erhöht – selbst unvollkommen ausgeführt – das seelische Wohlbefinden und stärkt den Lebensschwung.

Bitte bequeme Kleidung sowie Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Sp3.220H Irene Gagel

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle
€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-15

Sp3.221H Irene Gagel

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 18.30-20.00 Uhr
Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-15

Sp3.220F Irene Gagel

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle
€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-15

Sp3.221F Irene Gagel

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 18.30-20.00 Uhr
Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-15

Qi Gong & Tai Ji Quan (Tai Chi)

Die heilenden Übungen des Qigong in Verbindung mit der Bewegungskunst des Tai Ji Quan bilden eine wunderbare Kombination, die der Gesundheit dienlich sein kann und in China sehr gebräuchlich ist.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Sp3.223H Heidrun Düwal

9.9.-16.12.10, 26 UStd.
13 x Do, 17.00-18.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-16

Sp3.223F Heidrun Düwal

10.2.-26.5.11, 28 UStd.
14 x Do, 17.00-18.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-16



2010

2011

2010

2011

QI GONG

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Zum Kennenlernen

Qi Gong ist ein wertvolles Gut der chinesischen Kultur mit jahrhundertealten Erfahrungen und einem umfassenden Wissen über die Kräfte des Lebens. Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Grundlage der Qi Gong Arbeit ist das Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Bewegung.

Sp3.224H Lambert Janssen

20.11.10, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr

Sportanlage Grüngürtel,

Askaniering 149, Gymnastikhalle

€ 22,40 (erm: € 13,20) TN: 8-16

Sp3.224F Lambert Janssen

5.3.11, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr

Sportanlage Grüngürtel,

Askaniering 149, Gymnastikhalle

€ 22,40 (erm: € 13,20) TN: 8-16

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Sp3.225H Lambert Janssen

7.9.-7.12.10, 24 UStd.

12 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 80,10 (erm: € 52,50) TN: 8-16

Sp3.225F Lambert Janssen

8.2.-17.5.11, 26 UStd.

13 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 86,60 (erm: € 56,70) TN: 8-16

Bewegte Form – Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong)

Die Übungen des Qi Gong sollen die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, die Funktionen von Verdauung, Atmung, Herz-Kreislauf- und Nervensystem verbessern, die Haltung regulieren, die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung ermöglichen. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet.

Sp3.226H Heidrun Düwal

7.9.-14.12.10, 26 UStd.

13 x Di, 17.00-18.30 Uhr

Robert-Reinick-Grundschule,

Jugendweg 15-16, Sporthalle

€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 8-16

Sp3.226F Heidrun Düwal

8.2.-24.5.11, 28 UStd.

14 x Di, 17.00-18.30 Uhr

Robert-Reinick-Grundschule,

Jugendweg 15-16, Sporthalle

€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 8-16

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Für Fortgeschrittene

Sp3.227H Lambert Janssen

7.9.-7.12.10, 24 UStd.

12 x Di, 11.30-13.00 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 80,10 (erm: € 52,50) TN: 8-16

Sp3.227F Lambert Janssen

8.2.-17.5.11, 26 UStd.

13 x Di, 11.30-13.00 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 86,60 (erm: € 56,70) TN: 8-16

Stilles und Bewegtes Qi Gong

Wochenendseminar im Jagdschloss Glienicke

Die ausgewählten Übungen sind sowohl für Interessierte, die erstmals Kontakt zum Qi Gong aufnehmen wollen, als auch für diejenigen, die ihre Erfahrungen vertiefen wollen, geeignet.

Termin wird zu Beginn des Frühjahrsemesters bekanntgegeben (Die Preise sind inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Sp3.228F Heidrun Düwal

18 UStd.

Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut

Berlin-Brandenburg, Königstr. 36b

€ 111,80 (erm: € 57,90) TN: 8-10